


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**

**(БГТУ им. В.Г. Шухова)**

**ГУБКИНСКИЙ ФИЛИАЛ**

Утверждаю  
Директор  Уваров В.М.  
«9» сентября 2016г.

Программа

«Формирование навыков здорового образа жизни у студентов Губкинского  
филиала БГТУ им.В.Г.Шухова».

## **«Формирование навыков здорового образа жизни у студентов Губкинского филиала ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова»**

### *1. Обоснование необходимости реализации Программы*

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ). Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

По данным отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, а на 50-55% – от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого является активный отдых и физическое совершенствование. Высшие учебные заведения, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют приоритетную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса (УОП), в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации. Интенсификация учебного процесса в вузах зачастую отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье.

Немаловажным при разработке Программы являлся и тот факт, что филиал расположен в г. Губкине – крупнейшем промышленном центре Белгородской области с неблагоприятной экологической обстановкой, – на территории которого находится градообразующий горно-обогатительный комбинат.

Необходимость разработки программы «Формирование навыков здорового образа жизни у студентов Губкинского филиала ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова» продиктована следующими обстоятельствами:

1. Низким исходным уровнем здоровья студентов, сотрудников и преподавателей (в силу воздействия экологических факторов).
2. Недостаточным пониманием важности и сущности формирования ЗОЖ и профилактики заболеваний всех УОП.

### *2. Нормативно-правовое обеспечение Программы*

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
3. О физической культуре и спорте в РФ (ФЗ № 329 от 04.12.2007 г.).
4. федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы".
5. Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.
6. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации.

7. Концепция охраны здоровья здоровых в РФ (Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 г. № 113).
8. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.).
9. Положение о социально-гигиеническом мониторинге (Постановление Правительства РФ от 01.06.2000 г. № 426).
10. «Об утверждении Положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 г. № 916).
11. «О совершенствовании деятельности по профилактике заболеваний в РФ» (Приказ МЗ РФ от 23.09.2003 г. № 455).
12. «О стратегии воспитания и развития личности в системе общего и профессионального образования России» (Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ № 1252 от 19.06.97 г.).
13. Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ15. «Оздоровление молодого поколения Белгородской области в возрасте до 25 лет» от 11 апреля 2011г. №138-пп.
14. Устав Губкинского филиала ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им.В.Г.Шухова».

### *3. Стратегическая цель Программы*

Создание комплексной системы формирования здоровья, ЗОЖ и обеспечение полноценных условий ее успешного и длительного функционирования.

### *4. Задачи Программы*

1. Обеспечение внутривузовского взаимодействия и партнерства по вопросам сохранения и укрепления здоровья УОП.
2. Формирование у УОП мировоззрения и эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ, содействие развитию приоритетов здоровья.
3. Формирование внутривузовской среды, ориентированной на ценности здоровья и ЗОЖ. Создание условий учебы, работы и отдыха, обеспечивающих физический, психологический комфорт и высокую работоспособность, реализацию принципов ЗОЖ.
4. Повышение уровня информированности УОП по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационной и образовательной системы, направленной на мотивацию к ЗОЖ, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом.
5. Использование всех ресурсов лечебно-профилактических учреждений для укрепления и восстановления здоровья УОП, эффективной профилактики заболеваний, обеспечение доступности и полноценности профилактических услуг.
6. Формирование и совершенствование системы мониторинга здоровья, факторов риска и уровня информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

7. Проведение в русле учебного процесса поисковых и прикладных научных исследований по проблеме «Образ жизни и здоровье УОП вуза», направленных на решение актуальных задач образования и воспитания.

### *5. Принципы реализации Программы*

Реализация Программы базируется на следующих принципах:

1. Научность – использование сведений, положений и методов, подтвержденных наукой и практикой.
2. Системность – комплексная взаимосвязь различных методов управления здоровьем и формирования ЗОЖ.
3. Преемственность – вовлечение в процесс формирования навыков ЗОЖ учащихся образовательных учреждений Губкинского городского округа и выпускников Губкинского филиала ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова.
4. Региональная специфика – учет территориальных и экологических факторов, влияющих на уровень здоровья и на формирование ЗОЖ.
5. Массовость и доступность – широкое использование программ оздоровления (включая студентов с ограниченными физическими возможностями).
6. Адресность - учет индивидуальных особенностей УОП.

#### *6. Сроки реализации Программы*

Период реализации Программы – 2016-2020 гг.

- 1 этап – 2016-2017 гг. – обобщение имеющегося опыта, формирование организационно-правовой базы, разработка плана мероприятий по реализации Программы, апробация предполагаемых методов и технологий Программы.
- 2 этап – 2017-2019 гг. – реализация мероприятий Программы.
- 3 этап – 2020-2021гг. – оценка эффективности, корректировка и реализация мероприятий Программы.

### *7. Основные направления работы в рамках реализации Программы*

#### *7.1. Научно-образовательная деятельность по формированию ЗОЖ*

Научно-обоснованная система обучения здоровью и ЗОЖ в вузе позволяет наиболее полно реализовать задачи Программы. Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Всестороннее информирование студентов и преподавателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья:
  - внедрение в учебный процесс дисциплин, обучающих приемам и методам сохранения и укрепления здоровья, правовым вопросам охраны здоровья;
  - использование возможностей учебных дисциплин для акцентирования внимания на вопросах ЗОЖ (с учетом специфики будущей профессиональной деятельности).
2. Включение УОП в научно-исследовательскую деятельность по проблемам здоровья:
  - подготовка студентами научных работ по проблемам здоровья;
  - организация конференций по проблемам сохранения и укрепления здоровья УОП;

- подготовка студентами и преподавателями научных статей, монографий и докладов на научных конференциях на темы, связанные с разными аспектами здоровья человека и ЗОЖ;
  - выпуск сборников научных трудов по проблемам здоровья;
3. Привлечение студентов и преподавателей к пропаганде ЗОЖ:
- проведение студентами и преподавателями публичных лекций на темы, связанные с различными аспектами здоровья человека;
  - выступление студентов и преподавателей в СМИ (газеты, радио, телевидение);
  - проведение студентами бесед с учащимися общеобразовательных школ, учреждений начального и среднего профессионального образования о преимуществах ЗОЖ;
  - проведение факультативных занятий по обучению методике пропаганды ЗОЖ.
4. Разработка учебно-методического обеспечения формирования ЗОЖ, в том числе и с использованием современных ИКТ.

### *7.2. Организация досуговой деятельности и активного отдыха*

В вузе создана система работы по формированию культуры здоровья в процессе досуговой деятельности и активного отдыха УОП, что позволяет поддерживать высокий уровень психического и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Развитие студенческого самоуправления, волонтерского движения, организация учебы студенческого актива ГФ ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова.
2. Привлечение к участию в творческих конкурсах, фестивалях, конференциях различного уровня (городских, региональных, всероссийских и т.д.); проведение творческих вечеров.
3. Сотрудничество с культурными учреждениями города (театр, кинотеатр, досуговые центры).
4. Поддержка спорта, туризма; привлечение к участию в соревнованиях различного уровня; организация спортивно-оздоровительных летних лагерей.
5. Работа штаба студенческих строительных отрядов ГФ ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова.

### *7.3. Развитие физической культуры и спорта*

Физическая культура и спорт – стержневое условие ЗОЖ, являющееся наиболее эффективным средством физического и морального оздоровления населения, способствующее профилактике заболеваний, продлению активного долголетия, сплочению семьи, организации досуга.

Актуальность данного направления Программы для ГФ ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова определяется наблюдающейся в последние годы неутешительной динамикой снижения уровня физической подготовленности абитуриентов.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Развитие системы физкультурно-спортивного воспитания студентов ГФ ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова:
  - разработка и внедрение рекомендаций по объему двигательной активности в зависимости от индивидуальных особенностей студентов;

- проведение мониторинга студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2. Пропаганда физической культуры и спорта среди студентов:
  - выявление интересов, потребностей и мотивации студентов и определение эффективности работы по пропаганде физической культуры и ЗОЖ;
- 3. Стимулирование двигательной активности преподавателей и сотрудников:
  - разработка физкультурно-оздоровительных программ для преподавателей и сотрудников;
  - содействие преподавателям и сотрудникам в организации занятий физической культурой и спортом.

#### *7.4. Организация сбалансированного рационального питания*

Рациональное сбалансированное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, является одним из основных факторов, определяющих гармоничное развитие организма студентов.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» организация питания возлагается на образовательные учреждения, в которых с целью охраны и укрепления здоровья УОП должно быть помещение и необходимые условия для работы, а также контроль за качеством их деятельностью.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Обеспечение условий для удовлетворения потребностей УОП в качественных услугах организации питания.

#### *7.5. Профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма и других форм зависимости*

Употребление психоактивных средств стало глобальной проблемой, особенно актуальной для молодежи, которая склонна игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. В связи с этим в ГФ БГТУ им.В.Г.Шухова активно ведется профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании и других форм зависимости.

1. Побуждение студентов к осознанному принятию решения не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.
2. Предоставление студентам альтернативных способов удовлетворения их потребностей в самовыражении и социальном развитии – физическая культура и спорт, культурные мероприятия и различные формы активного отдыха.
3. Создание обстановки в вузе, защищающей студентов от влияния различных форм психофизической зависимости.

#### *7.6. Мониторинг здоровья*

Комплексный, динамический мониторинг здоровья УОП является основой системы оздоровительных и профилактических мероприятий.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Динамический мониторинг здоровья УОП с использованием физиологических, антропометрических, психологических показателей здоровья.
2. Составление и коррекция оздоровительных и профилактических программ для УОП на основе мониторинга.
3. Мониторинг соблюдения санитарно-гигиенических и эргономических норм организации учебной и трудовой деятельности.

#### *7.7. Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания*

Медицинская служба ГФ ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова осуществляет комплекс мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья УОП, профилактику заболеваний, снижение заболеваемости.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Повышение качества профилактических осмотров и диспансерного наблюдения с проведением необходимого объема исследований:
  - углубленный профилактический осмотр студентов I курса, ежегодный профилактический осмотр студентов (со II курса и старше) и сотрудников, ППС;
  - дополнительное углубленное обследование нуждающихся с использованием современных методов диагностики;
  - выявление заболеваний на ранних стадиях;
  - индивидуальная оценка состояния здоровья с учетом факторов риска;
  - разработка, проведение, контроль эффективности и коррекция комплекса лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий и диспансерного динамического наблюдения за УОП с выявленными заболеваниями.
2. Совершенствование обеспечения и проведения ежегодных осмотров, динамического наблюдения за здоровьем УОП с использованием ИКТ (Центр здоровья).

#### *7.8. Информационное обеспечение Программы*

Информационное обеспечение играет важную роль в популяризации ЗОЖ.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Формирование информационного пространства на основе сочетания различных форм учебной и внеучебной деятельности, в том числе пропагандистской, медико-профилактической, досуговой, физкультурно-оздоровительной, спортивной и др.
2. Разработка и проведение информационных кампаний, популяризирующих ценности ЗОЖ на основе систематичности, регулярности, непрерывности, преемственности информационного воздействия.
3. Организация обучения студентов методам и формам пропаганды ЗОЖ среди различных категорий и групп населения.
4. Анализ эффективности и корректировка пропагандистского воздействия на формирование целевых установок ЗОЖ у УОП.

## 8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа физкультурно-оздоровительной работы со студентами филиала ГФ БГТУ им. Шухова «Формирование навыков здорового образа жизни у студентов

Губкинского филиала ФГБОУ ВО БГТУ им.В.Г.Шухова» реализуется с целью достижения следующих результатов:

- совершенствования учебного и воспитательного процессов;
- формирования культуры здорового образа жизни, компетентности всех участников образовательного процесса;
- создание для студентов безопасного здоровьесберегающего образовательного пространства, удовлетворения лично ориентированных образовательных потребностей обучающихся.

Предполагается, что реализуемая программа обеспечит:

- увеличение числа обучающихся и преподавателей, желающих использовать тренажерный зал и спортивные площадки во внеурочное время;
- увеличение числа обучающихся, желающих участвовать в работах исследовательского характера и творческих, социально значимых проектах здоровьесбережения;
- рост спортивных достижений студентов филиала;
- рост числа выпускников с высокими показателями уровня сформированности здорового образа жизни.